スタジオ/アクア　プログラムスケジュール　　2025年1月～3月

月曜日

スタジオA 定員45名	スタジオB 定員40名	スタジオC 定員20名	プール 通常
NEW 10:40～11:25 DISCO WORLD45 鈴木未来	10:30～11:15 ピラティス45 宮島公美子	10:45～11:30 ホット ヒーリングヨガ45 yukiko	【定員40名】 10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
NEW 11:40～12:25 太極舞45 鈴木未来	11:30～12:15 リフレッシュヨガ45 AYAMI		11:15～12:00 初級4泳法45 深澤理恵
12:40～13:25 BODY COMBAT45 野村江利加	12:30～13:15 肩こり・腰痛改善ストレッチ45 真野雄大	12:35～13:20 ホット ボディメイク45 （初・中級者） 平岩優子	
【定員40名】 13:50～14:30 やさしいステップ40 疋野滋乃	13:40～14:25 リンパケア リラクゼーション45 塙万起子	13:35～14:05 ホットヨガ30 中島奈緒	13:30～14:00 水中ウォーキング30 高橋昇
14:45～15:15 健康 エクササイズ30 高橋昇		15:00～17:00 スタジオ 自由開放	15:00～15:45 4泳法45 松本彩星
16:00～16:20 健康ストレッチ20	16:00～16:50 ¥キッズバレエ manami		
16:50～17:50 ¥キッズストリートダンス 小学生～ Nina			
19:00～19:45 FIGHT DO45 真野雄大	18:55～19:40 ピラティス45 （初・中級者） 望月俊宏	19:00～19:45 【有料】 PiYo45 CHIHIRO	
20:00～20:45 中上級 エアロ45 （中・上級者） 中山優	20:05～20:50 筋膜リリース45 真野雄大	19:55～20:40 ホットヨガ45 望月俊宏	20:00～20:45 中・上級スイム トレーニング45 高野敬子
		21:00～21:30 ホットリラックス ヨガ30 中山優	

火曜日

休館日

水曜日

スタジオA 定員45名	スタジオB 定員40名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:30～11:15 リズム エクササイズ45 渡辺多美代	10:35～11:20 太極拳45 福原知香子	11:00～11:45 ホットリラックス ヨガ45 中山優	11:15～11:45 アクアヨガ30 中島奈緒
11:30～12:15 ZUMUBA 渡辺多美代	11:35～12:20 フラダンス45 （初級者） satomi		【定員40名】 12:00～12:45 アクアビクス45 福原知香子
12:30～13:15 Enjoy エアロ45 （初・中級者） 中山優	NEW 12:35～13:20 ラテンエクササイズ45 青木絵里	12:35～13:05 ホットアロマ リラックスヨガ30 yukiko	13:00～13:45 中級4泳法45 高野敬子
13:35～14:20 FIGHT DO45 真野雄大	13:35～14:15 下半身強化ヨガ40 中島奈緒	13:30～14:15 ホットフロー ヨガ45 （初・中級者） yukiko	13:55～14:25 初級バタフライ30 高野敬子
15:00～15:45 BODY BALANCE45 野村江利加	14:45～15:35 【有料】 ミニトランポリンで Let’s Jump50 MIDORI	15:00～17:00 スタジオ 自由開放	
	16:00～16:20 健康ストレッチ20		
19:10～19:55 BODY COMBAT45 野村江利加	19:00～19:45 リカバリーヨガ45 風岡久美	18:45～19:30 ホットリラックス ヨガ45 YUMIKO	19:30～20:00 水中エクササイズ30 高橋昇
20:15～21:15 フリースタイル ダンス60 北川	20:00～20:45 ZUMBA Alico	20:10～20:40 ホットストレッチ30 中村満里奈	

木曜日

スタジオA 定員45名	スタジオB 定員40名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:30～11:15 初級エアロ45 浜崎香帆	10:25～11:10 ピラティス45 （初・中級者） 萩原延子	10:35～11:05 ホットストレッチ30 酒井琳華	10:20～11:05 アクア45 山本加奈
【定員40名】 11:30～12:15 中級ステップ45 （中級者） 疋野滋野	11:35～12:20 バレトン45 （初・中級者） 浜崎香帆	11:40～12:25 ホットリンパ ストレッチ45 平岩優子	11:20～12:05 中・上級4泳法45 深澤理恵
12:35～13:20 ZUMBA Alico		12:40～13:10 ホットボディメイク30 酒井琳華	12:15～13:00 【有料】 初心者泳法 スクール45 深澤理恵
13:40～14:30 【有料】 KICKBOXING50 Alico	13:45～14:30 骨盤 コンディショニング45 （初・中級者） アツコ	13:30～14:15 ホットスロー ヨガ45 yukiko	13:15～13:45 アクア30 AI
14:50～15:20 自重トレーニング30 小林泰樹		14:45～15:30 やさしい デトックスヨガ45 アツコ	15:00～15:30 水中 ウォーキング30 酒井琳華
	16:00～16:20 健康ストレッチ20	16:00～17:00 スタジオ 自由開放	
	17:00～17:50 ¥キッズ空手 山下景秀		
19:10～19:55 ZUMBA 中山優	19:20～20:05 タヒチアンダンス45 Nanase	19:15～20:00 シェイプアップヨガ45 AYAMI	19:45～20:30 中・上級スイム トレーニング45 高野敬子
20:10～20:55 バレトン45 （初級） AI	20:15～21:00 初級エアロ45 中山優	20:15～21:00 マインドフルネスヨガ45 AYAMI	

金曜日

スタジオA 定員45名	スタジオB 定員40名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:30～11:15 ダンスエアロ45 （初・中級者） 下村佳子	10:35～11:20 ボディーメイク45 Manami	10:40～11:25 ボディ メンテナンス45 CHIHIRO	11:00～11:45 アクア45 山本加奈
11:45～12:30 発汗エアロ45 CHIHIRO	11:35～12:20 バレエ45 Manami	11:40～12:25 筋膜リリース45 下村佳子	11:55～12:25 水中ウォーキング30 山本加奈
12:50～13:35 エアロ45 （初・中級者） 下村佳子	12:45～13:15 冷え・むくみ解消ヨガ30 中島奈緒	12:50 ～13:20 ホットリンパ ストレッチ30 平岩優子	12:35～13:20 【有料】 泳法スクール45 坂本尚美
13:50～14:35 BODY COMBAT45 野村江利加	13:40～14:25 アロマスロー ヨガ45 yukiko	13:40～14:25 ホット ピラティス45 （初・中級者） 平岩優子	NEW 13:35～14:05 肩こり腰痛バイバイ30 坂本尚美
	15:00～15:30 BODY BALANCE30 野村江利加	15:00～17:00 スタジオ 自由開放	15:00～15:45 4泳法45 松本彩星
16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳～5歳 酒井琳華	16:00～16:20 健康ストレッチ20		
17:00～18:00 ¥アルラ運動教室 小学1年生～小学3年生 真野雄大			
18:55～19:40 BODY COMBAT45 野村江利加	19:15～20:00 シェイプアップエクササイズ45 真野雄大	19:00～19:30 スタジオ 自由解放	
20:10～20:55 ZUMBA 萩原延子	20:15～21:00 肩こり・腰痛改善 ストレッチ45 真野雄大	19:50～20:35 ホット ピラティス45 （初・中級者） 望月俊宏	20:15～21:00 4泳法45 河村匠

土曜日

スタジオA 定員45名	スタジオB 定員40名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:30～11:15 BODY COMBAT45 AI	10:35～11:20 筋膜調整 ヨガ45 （中級者） MIDORI	10:40～11:10 ホットストレッチ30 酒井琳華	10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
11:30～12:15 バレトン45 （初・中級者） AI	11:35～12:35 【有料】 情熱のフラメンコ60 岩ヶ谷由佳	11:40～12:25 ホットパワー チャレンジヨガ45 （上級者） MIDORI	11:10～11:40 クロール・背泳ぎ30 柴田祥希
			11:50～12:20 バタフライ・平泳ぎ30 柴田祥希
12:50～13:35 ZUMBA MAMI	【定員30名】 12:55～13:40 ピラティス45 （初・中級者） 萩原　延子	13:00～13:45 ホットリラックス ヨガ45 YUMIKO	12:30～13:15 【有料】 泳法スクール45 柴田祥希
13:50～14:35 FIGHT DO45 真野雄大	13:55～14:40 ヨガ45 萩原　延子	14:10～14:55 シェイプアップ ヨガ45 （初・中級者） YUMIKO	
15:00～15:30 ボディシェイプ30 michiko	15:10～15:40 ストレッチポール30 高橋昇		15:00～15:45 はじめてのスイム 4泳法45 松本彩星
15:45～16:15 骨盤 コンディショニング30 michiko	16:00～16:45 リンパケア リラクゼーション45 塙万起子	16:30～17:15 ホット ピラティス45 （初・中級者） 望月俊宏	
16:30～18:30 【有料】 インストラクター 養成コース michiko		17:30～19:00 スタジオ 自由開放	

21:00 閉館時間

日曜日

スタジオA 定員45名	スタジオB 定員40名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:30～11:15 U-JAM フィットネス45 （中級者） 望月俊宏	10：40～11：25 アクティブ ストレッチ45 小林泰樹	10:30～11:15 スタジオ 自由開放	11:00～11:30 水中エクササイズ30 酒井琳華
11:40～12:25 ZUMBA 望月俊宏		11:45～12:15 ストレッチポール30 酒井琳華	
	12:15～13:00 ピラティス45 （初・中級者） HIROMI	12:40～13:10 ボディメイク30 小林泰樹	12:30～13:00 水中ウォーキング30 高橋昇
13:20～14:05 サンドバック キックボクシング45 高橋昇	13:15～14:00 スローヨガ45 （初・中級者） HIROMI		
14:20～15:05 バレトン45 HIROMI	14:15～15:15 【有料】 アッシュタンガヨガ 60 萩原延子		14:30～15:10 2.3週初級平泳ぎ40 高野敬子
【定員30名】 15:30～16:15 ステップ45 （中級） MASA	15:50～16：20 チューブ エクササイズ30 高橋　昇	15:25～16:10 ホット 太陽礼拝45 （初・中級者） YUMIKO	15:20～16：00 2.3週中上級クロール40 高野敬子
16:30～17:30 【有料】 格闘アーツパーソナル MASA	16:35～17:05 リラックス ヨガ30 YUMIKO	16:30～18:00 スタジオ 自由開放	

20：00
閉館時間

初心者おすすめレッスン
初級レッスン
中・上級レッスン
赤枠はレッスン変更またはレッスン名・担当変更
20分ショートレッスン
有料スクールについては別紙をご覧ください
※

閉館時間　23：00

◆営業時間◆
平日　8：00～23：00
土曜日　8：00～21：00
日・祝　8：00～20：00

◆休館日◆
・毎週火曜日
・夏季
・年末年始

◆スタジオ参加◆
・スタジオレッスンは定員制とさせて頂きます。
・2Fジムカウンターで整理券を配布致します。
・整理券取得の整列時間はレッスン開始35分前とさせて頂きます。 ※お待ちいただく際は、静かに並んでください。お一人様一枚になります。
・整理券配布時間はレッスン開始30分前とさせて頂きます。

ALULA Sports & Spa
TEL 054-655-8333